

Lachsfilet mit Polenta und Tomaten-Salat

ein Rezept für die Schwangerschaft & Stillzeit

Zutaten für 2 Portionen:

2 Stk. Lachsfilet (á 125 g)
oder 2 Stk. Zanderfilet
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Rapsöl

Für die Polenta:

600 ml Wasser
etwas Salz
150 g Maisgrieß

Für den Salat:

6 Tomaten
1 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico Essig
Wasser nach Bedarf, Kräuter



Zubereitung:

1. Lachsfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten in Öl braten bis sie durch sind.
2. Wasser in einem Topf aufkochen lassen, salzen und den Maisgrieß langsam einrühren. Anschließend bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren langsam aufquellen lassen.
3. Tomaten waschen, Stängelansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Für die Marinade Öl, Essig, Wasser und gewaschene, gehackte Kräuter vermischen und über die Tomaten geben.
Fisch, Polenta und Tomaten-Salat gemeinsam anrichten und sofort servieren.

Tipp:

Statt Polenta kann auch Hirse oder Reis verwendet werden.

Rezeptquelle: Broschüre „Richtige Ernährung von Anfang an - Schwangerschaft und Stillzeit“, BMGF, Seiten 36, 37, August 2016